

Wutao Une Pratique D A C Cologie Corporelle

Prête à vous réinventer ? Etes-vous une femme sans tabou ? Vous sentez-vous libre ? Bien dans votre corps, votre coeur et votre tête ? Partant de ses propres interrogations et de témoignages émouvants de femmes, Delphine Lhuillier tisse un lien à la fois intime et universel entre femmes de toutes générations. Elle vous guide avec confiance et sans jugement, pour comprendre vos blessures, éveiller votre sensorialité, épanouir votre énergie sexuelle, nourrir en vous le feu sacré de la femme sauvage... Des pistes de réflexion et des exercices pratiques vous accompagnent au fil des pages pour mieux vous connaître et révéler votre élan de vie créateur. Grâce à cet ouvrage bouleversant et inédit, levez le voile des idées reçues et des interdits, et accédez au plaisir vibrant d'être une femme instinctive et désirante, créative et amoureuse, éclairée et accomplie.

Un ouvrage collectif regroupant 40 femmes engagées qui souhaitent, par leurs expériences et leurs vécus, participer à la transmission de nouvelles valeurs féminines. Ces 40 femmes engagées sur un chemin de transmission, d'accompagnement ou d'exploration personnelle sur l'expression de leur féminité, nous livrent leur recherche d'une nouvelle identité féminine au travers de valeurs : prendre soin de soi, des autres, s'investir dans la société, pour la planète, pour la communauté féminine..., les différences, la précarité, la spiritualité, la femme sauvage ou encore la sexualité... Elles y abordent de nombreuses thématiques dans un langage coloré, riche et profond. Toute une palette d'écritures défilent et se mélangent dans un subtil tissage et contribue à la richesse de cet ouvrage. Chaque femme y raconte une histoire, son histoire, avec ses mots, transmettant ainsi aux autres. Ce livre est comme un parchemin de récits, de poèmes, des textes, des témoignages, une mémoire, un voyage, une terre à découvrir. Un fil que l'on déroule selon son inspiration, comme une carte d'un jeu que l'on tire. Les Voix du Féminin dispense un message trouvant écho pour celle qui le découvre et se laisse inspirer. Ont contribué à ce livre : Marina Tomé, Danièle Flaumenbaum, Nathanaëlle Bouhier-Charles, Yaël Catherinet, Delphine Lhuillier, Christine Gatineau, Martine Wallez, Stéphanie Agrain, Emmanuelle Batifol, Muriel Bonnet Del Valle, Marion Rebérat, Gabriella Cairo, Rosita Casanova, Karen Cayuela, Isabelle Challut, Margot Châron, Claire d'Eau, Marlène Escoffier, Silvia Favre, Fabienne Forel, Jyotananda Sathyam, Agnès Gallinaro, Diane Gilliot, Emma Grillet, Jessica Guerra , Nirmala Gustave, Sarah-Maria LeBlanc, Aurélie - Viard Mazerm, Karine Nivon, Marie-France Omedes Pichot, Muriel Plantie, Jacqueline Riquez, Silvia Porta, Sandra Rabec, Loli Laurence Viallard, Sandie Mendes-Pomares, Laetitia Toanen, Patricia Sibel, Lydia Vasquez, Rebekkah la Louve Chamane, Myriam et Cécile Malembic.

Détox express - Menus minceur - Soins vitalité

My Natural Beauty Book

een gids voor lichaam, geest en hart

Aux sources de l'énergie vitale

Le premier ouvrage consacré à l'acupression au service de l'épanouissement du désir et du bien-être sensuel. L'acupression, l'une des trois grandes disciplines de la médecine chinoise, est une méthode thérapeutique naturelle et millénaire qui stimule le flux énergétique du corps et renforce la capacité d'autoguérison. Toutes les sphères de l'être peuvent en bénéficier physique, émotionnel, mental. Appliquée au domaine de l'intimité, elle est source d'épanouissement, dans la tradition de la sexualité orientale du Tao et du Tantra. Vous découvrirez ici des bienfaits méconnus de l'acupression : • renforcer l'intimité et la complicité sensuelle : • stimuler et intensifier le désir : • prolonger le plaisir et enrichir sa nature : • traiter les dysfonctionnements d'ordre sexuel. Riche de plus de 300 illustrations, ce guide présente de façon claire et pratique de multiples techniques permettant d'atteindre l'harmonie dans le couple, avant, pendant et après l'échange charnel. S'adressant à celles et ceux qui souhaitent s'affranchir des limites de la performance physique pour explorer une nouvelle dimension de la sexualité, il est le fruit de plusieurs années de recherche.

Le Cercle du Leadership est un Think Tank qui réunit des dirigeants de grandes entreprises désireux de promouvoir une vision et des actions innovantes en matière de management et de leadership. En 2018, les managers du Cercle ont centré leur travail sur la théorie des Intelligences Multiples d'Howard Gardner, professeur en sciences cognitives et psychologie à Harvard. Ils ont souhaité que de leurs réflexions naisse une œuvre collaborative. L'objectif de ce livre est d'expliquer le concept d' « intelligences multiples » et de voir comment l'adapter au monde de l'entreprise. A travers le témoignage d'experts, de managers, de DRH, les auteurs montrent comment ces intelligences se manifestent au travail et comment il est possible de les identifier. Puis, au même titre que les talents, comment faire pour les attirer dans l'entreprise ? Des mises en situation réelles illustrent ensuite le potentiel de ces intelligences lorsqu'elles sont mises en œuvre au quotidien.

Journal officiel de la République française. Édition des lois et décrets

Clivage hommes/femmes ça suffit

Bittere oogst

Anthélies volume 1

3 OU 7 JOURS DE JUS ET SMOOTHIES DÉTOX ! La détox n'est pas un effet de mode mais un art de vivre régénérant ! Et pour que vous puissiez l'adopter facilement au quotidien et vous alléger le corps et la tête, Anne Ghesquière, passionn

Overzicht van de historische ontwikkeling van de contacten tussen Europa en China vanaf het begin van onze jaartelling tot de eerste jaren van de 17de eeuw.

Les voix du féminin

roman

40 messages engages

Marco Polo en de Zijderoute

Vous voulez adopter un nouveau mode de vie équilibré ? Ce livre est fait pour vous ! La méthode inédite de Natacha Gunsburger, inspirée des grands principes de la naturopathie, vous permet de bénéficier de résultats rapides. Selon votre profil (Sanguin, Nerveux, Biliéux ou Lymphatique), vous trouverez le programme adapté à vos besoins, fondé sur les quatre clés de vie : alimentation, activité physique, gestion du stress et des émotions, et qualité de l'environnement. Des tests pour déterminer votre profil et votre potentiel bien-être. Votre super-assiette pour manger sain en un clin d'oeil. Des fiches d'autoévaluation pour prendre de bonnes habitudes. 1 programme d'autocoaching sur mesure en 4 semaines. Des mémos-conseils à garder toujours sous la main ! Découvrez votre profil et le mode de vie qui vous correspond pour ressentir pleinement les bienfaits de ce programme 100 % bien-être et santé ! Une nouvelle hygiène de vie pour vous, à partager avec vos proches !

Le Wutao® est un art corporel global et unique. Il se pratique debout, assis, au sol et se décline en 12 mouvements de base, accessibles à tous et toutes. Pratiquer le Wutao, c'est onduler, inspirer et expirer, se déployer intégralement. Peu à peu, le mouvement devient danse, le geste devient sentiment... L'âme du corps s'éveille. Le Wutao est un art contemporain du geste à la fois poétique et politique. Poétique, parce que sensible et inspiré. Politique, parce qu'en plus d'être novateur et subversif, le Wutao, par son écoute des sens, permet de vivre une liberté totale et de s'émanciper des schémas d'asservissement et d'exploitation des corps. Respirer est un art. Une voie de transformation et d'accomplissement. Sans cesse, le souffle entre, sort, circule, revient et repart. Porte entre conscient et inconscient, il voyage en nous et en dehors de nous. Cet ouvrage est une ode à la vie. L'art du souffle en Wutao constitue à la fois : » Un chemin de connaissance de soi qui nous reconnecte à l'essentiel. » Une voie d'éveil qui révèle notre sensorialité. » Une aventure humaine qui explore le champ infini des possibilités de notre respiration. » Un processus amoureux qui épanouit notre onde organstique. » Une source d'inspiration qui enrichit notre créativité. La libération du souffle permet : » De nous régénérer en diminuant notre stress et en améliorant notre sommeil. » De retrouver notre vitalité grâce à un système immunitaire renforcé et à un meilleur échange cellulaire. Vous allez découvrir qu'il est possible de jouer avec votre respiration. Jusqu'à entendre vibrer le chant du souffle.

Mon programme sur mesure pour vivre en pleine santé

Les intelligences multiples en entreprise

Le souffle du Wutao

Du patriarcat à l'union de l'amour et du pouvoir

Qu'y a-t-il de commun entre Qi gong, ayurveda, aikido, feng shui et zen ? Toutes ces disciplines, bien qu'issues de traditions et de cultures différentes, semblent aboutir à une vision commune de l'être humain. Au travers de rencontres avec des personnalités remarquables engagées dans ces disciplines qui utilisent le Qi, Joëlle Garnier-Lin nous en propose un tour d'horizon (traditionnelle chinoise, Qi gong, ayurveda...) les arts martiaux (aikido, nanbudo, kinomichi, ...) le développement personnel (chant, wutao, calligraphie...) le bien-être (yoga, reiki, feng shui...). Le Qi nous rend plus dynamique, plus serein, plus épanoui, pour nous-même et dans nos rapports avec les autres. Pratiquer ces disciplines apporte un réel équilibre physique, psychique et émotionnel. Qui nous conviendra le mieux. A la fin de chaque chapitre, une petite " astuce " très simple à réaliser soi même, intitulée Le Qi en pratique, nous permet d'expérimenter un aspect du Qi.

Imprégné de philosophie taoïste, le wutao est un métissage de différentes techniques, à savoir le Wushu, le Yoga, la Danse et la Bioénergie occidentale... Conçue en 2000 par Pol Charoy, et Imanou Risselard, tous deux fondateurs du centre d'arts corporels « Génération tao », cette pratique repose sur l'union de deux idéogrammes : « Wu » pour danse et « Tao » la voie onduloatoire primordial de la colonne vertébrale, qui réactualise le processus d'évolution de la vie.

Mon cahier Green détox

Les disciplines du Qi en France

Le féminin sans tabou

10 compétences à détecter, comprendre et développer

ˆAls je aan een boek van Goddard begint, is het onmogelijk weg te leggen. Trouw De Empress of Britain, het luxe cruiseschip van de trans-Atlantische lijn, is onderweg van Canada naar Engeland. Onder de eersteklaspassagiers bevinden zich de twee meesteroplichters Guy Horton en Max Wingate. Wanneer zij Diana Charnwood ontmoeten, de dochter van een schatrijke wapenhandelaar, zien zij in haar een nieuw slachtoffer. Max verleidt Diana, maar wordt onverhoopt verliefd op haar. Wanneer Dianas vader vervolgens op gewelddadige wijze om het leven komt, wijzen alle tekens in Max richting. Het is aan Guy om de onschuld van zijn vriend te bewijzen.

Déjà vendue à plus de 10 000 exemplaires, cette encyclopédie, unique au monde, est devenue une référence incontournable. Dans cette quatrième édition entièrement revue et enrichie, Gabrielle et Roland Habersetzer proposent plus de 1000 entrées inédites, de nouvelles illustrations et de nombreuses réactualisations de définitions existantes. Les techniques, les concepts, les histoires, les hommes, les écoles, les styles, le fond culturel au Japon, en Chine, à Okinawa, en Corée, en Inde, en Indonésie, en Birmanie, au Vietnam, en Malaisie, aux Philippines et en Thaïlande. Aïkido, Aïki-jutsu, Bagua-quan, Batto-jutsu, Bersilat, Budo, Bo-jutsu, Bu-jutsu, Hapkido, Iaido, Iai-jutsu, Jo-jutsu, Judo, Ju-jutsu, Juken-jutsu, Kalaripayat, Karaté, Kempo, Kendo, Ken-jutsu, Ko-budo, Kung-fu, Kyudo, Kyu-jutsu, Nin-jutsu, Nunchaku-jutsu, Okinawate, Penjak-Silat, Qi-gong, Quon-fa, Qwankido, Sai-jutsu, Shaolin-quan, Shorinji-kempo, Sumo, Taekwondo, Taji-quan, Tai-jutsu, Tode, Tonfa-jutsu, Vajramukti, Vovinam, Wushu, Yabusame, Xin-yi-quan, etc. Plus de 7700 termes référencés dans une œuvre exceptionnelle, indispensable à toute personne intéressée par les arts martiaux.

Besloten kringen

Amour, Tantra et sexualité, une voie d ' épanouissement

Éveiller l'âme du corps

Mon programme régénérant jus, salades et smoothies

In de succesvolle serie over Mars en Venus verschijnt nu het nieuwe boek met wederom aandacht voor de verschillen tussen mannen en vrouwen. Dit maal behandelt John Gray hoe ons gedrag wordt beïnvloed door hormonen. Hormonen bepalen voor een groot deel hoe we op de andere sekse reageren en op de wereld om ons heen. Begrip voor de werking van hormonen is van essentieel belang voor het slagen van een langdurige relatie. John Gray laat zien hoe je je hormonen kunt beïnvloeden door onder andere je voeding aan te passen. Zo ben je lichamelijk meer in balans en komt je relatie meer in evenwicht. Ik heb de laatste 15 jaar aan stellen geleerd hoe ze door middel van kleine veranderingen in hun gedrag een overvloed aan liefdeshormonen kunnen stimuleren met een gezonder en gelukkiger leven als gevolg. Wat ik heb ontdekt is de sleutel tot verjonging binnen Venus-Mars relaties. John Gray

Le livre incontournable de votre beauté et vitalité ! Vous rêvez d'un teint éclatant, de cheveux brillants, d'un sommeil de qualité et surtout d'une santé au top ? Pour être belle au quotidien, suivez les expertes ! Elles vous !

Boostez votre vitalité, cultivez votre énergie - Inlus : coaching 4 saisons

Wutao

Mes 7 jours happy détox

Venus is hot, Mars is cool

Levensverhaal van een kleine boer, zijn vrouw en zeven dochters in een dorp in Maleisië, die voor hun minimaal bestaan geheel afhankelijk zijn van de van zoveel onzekere factoren afhangende rijstoogst.

ˆMindful bevallen is het eerste boek dat de kracht van mindfulness toepast op de zwangerschap en de bevalling. In dit boek combineert de Amerikaanse verloskundige Nancy Bardacke inzichten en informatie omtrent mindfulness, meditatie technieken, yogaoefeningen en pijnmanagement. Door het toepassen van mindfulnessoefeningen kun je je gedegen voorbereiden op een bevalling en krijg je meer inzicht in het proces van zwangerschap en bevalling. Je zult bevrediging en vreugde kunnen vinden in het proces zelf hoe het ook zal verlopen. ˆMindful bevallen geeft je een handvat om compleet aanwezig te zijn op een van de meest bijzondere momenten van je leven.

Pratiquer l'écologie corporelle

Encyclopédie technique, historique, biographique et culturelle des arts martiaux de l'Extrême-Orient

Mindful bevallen

Le plaisir d'être une femme !

Green smoothies et green juices, le meilleur concentré de vitalité, de bien-être et de beauté ! 100 % vegan, les jus et smoothies verts sont un concentré de nutriments, de minéraux et, surtout, de chlorophylle (la substance qui emmagasine l'énergie du soleil). De quoi régénérer et reminéraliser le corps avec une alimentation détox, alcaline et nourrissante. Un cocktail de bienfaits, pour une forme au top, une beauté éclatante (teint frais, peau hydratée, cheveux vigoureux) et une ligne retrouvée ! Au programme : - Les principes des green smoothies et green juices, pour les choisir selon son objectif (détox, coup de boost, diète), connaître leurs effets sur la vitalité et la digestion, leurs caractéristiques nutritionnels et leurs bienfaits - Un coaching alimentaire complet, pour bien s'équiper (blender, extracteur), faire ses courses (légumes, fruits, feuilles vertes), et apprendre la formule d'un smoothie beau, bon et ultravitaminé. - Une cure détox de 1, 3 ou 5 jours, pour faire une pause digestive, s'alléger ou se régénérer, avec le programme complet de la journée guidé pas à pas (menu green smoothie pour chaque repas, sorties et activités détox de la journée). - Des conseils complémentaires (sport, lifestyle) pour propager le bien-être à tous les domaines de sa vie.

Avoir les « ovaires » de reprendre son pouvoir et les « ovulles » d'ouvrir son coeur, tel est le chemin proposé par Anne Benassouli, pour que l'alliance homme/femme advienne dans tous les domaines : depuis l'espace social jusque dans les chambres à coucher. Il est temps d'en finir avec les clivages des genres, que l'expression libre des femmes et la vulnérabilité assumée des hommes se conjuguent, pour qu'enfin une transformation profonde des relations et, par prolongement, de la société ait lieu. Le défi est grand, car il demande à sortir de la matrice patriarcale et de ses carcans qui prônent l'éloge de la virilité et un déni du féminin. Les femmes en font bien sûr les frais jusque dans leur chair. Les hommes, quant à eux, n'en sont épargnés qu'en apparence, car ils sont rendus esclaves d'injonctions de performance permanentes et insensées. L'enjeu est, autant pour les hommes que pour les femmes, d'apprendre à : • être assez courageux se pour être vulnérable, • être assez fort e pour être sensible, • s'affirmer tout en restant empathique, • s'ouvrir sans se perdre... La force et l'originalité de ce livre : proposer, d'une part, une analyse riche et solide des causes et conséquences du déséquilibre masculin/féminin et, d'autre part, des solutions concrètes pour aider chacun e à récupérer son pouvoir, s'ouvrir à l'amour et ainsi incarner sa puissance.

Mon coach naturo

L'acupression-plaisir - Développez votre sensualité grâce à l'acupression

Happy Détox

La Happy Détox est un mode de vie sain, joyeux et vitalisant ! Loin d'être un effet de mode, la détox est un art de vivre qui permet de retrouver équilibre et vitalité. Anne Ghesquière partage avec vous ses secrets et vous livre ses meill